



**PROFIL KONDISI FISIK PADA ATLET PENCAK SILAT PSHW
TUNAS MUDA RANTING SAWIT BOYOLALI TAHUN 2025**

¹²³Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

Wikanda Arya Saputra¹, Kodrad Budiyo², Risa Agus Teguh Wibowo³, Dwi Gunadi⁴, Muh.

Ikhwan Iskandar⁵

Email : ¹saputrawikanda@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian untuk mengetahui profil kondisi fisik pada atlet pencak silat PSHW Tunas Muda Ranting Sawit Boyolali Tahun 2025. Sampel penelitian adalah atlet pencak silat PSHW Tunas Muda Ranting Sawit Boyolali dengan jumlah 16 atlet. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran kondisi fisik dan antropometri. Tes kondisi fisik yang digunakan adalah kekuatan menggunakan tes *Push Up* dan *Sit Up*, kelenturan menggunakan tes *sit and reach*, kelincahan menggunakan tes *Shuttle Run*, kecepatan menggunakan tes lari 20m, koordinasi menggunakan tes *ball wall test*, dan daya tahan menggunakan tes *multistage fitness test* (MFT). Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dan tabel klasifikasi. Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Tingkat kondisi fisik atlet pencak silat PSHW Tunas Muda Ranting Sawit Boyolali yaitu memiliki sebanyak 2 siswa (13%) mempunyai Tingkat kondisi fisik pencak silat sangat baik, 5 siswa (31%) mempunyai Tingkat kondisi fisik pencak silat baik, 5 siswa (31%) mempunyai Tingkat kondisi fisik pencak silat sedang, 3 siswa (19%) mempunyai Tingkat kondisi fisik pencak silat kurang, dan 1 pemain (6%) mempunyai Tingkat kondisi fisik pencak silat sangat kurang. (2) Tingkat kondisi fisik atlet pencak silat PSHW Tunas Muda Ranting Sawit Boyolali memiliki kategori baik.

Kata Kunci : kondisi fisik, atlet, pencak silat PSHW

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan seni bela diri yang memiliki akar budaya yang kuat di Indonesia, termasuk di Boyolali. Seni bela diri ini bukan hanya sekadar teknik pertahanan diri, tetapi juga merupakan ekspresi budaya yang kaya dan memiliki nilai-nilai filosofis yang mendalam. Dalam konteks ini, pencak silat berfungsi sebagai sarana untuk melestarikan tradisi, membentuk karakter, dan memperkuat ikatan sosial diantara para praktisi. Di Boyolali, pencak silat telah menjadi bagian integral dari kehidupan masyarakat, dengan berbagai komunitas yang aktif berlatih dan berkompetisi.

Atlet pencak silat dituntut untuk tidak hanya menguasai teknik yang baik, tetapi juga memiliki kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik yang optimal sangat berpengaruh terhadap



peningkatan performa atlet saat berkompetisi. Penelitian yang dilakukan oleh Supriyanto (2020) menunjukkan bahwa atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik umumnya memiliki dayatahan yang lebih tinggi dan risiko cedera yang lebih rendah. Ini menegaskan bahwa aspek fisik sangat penting dalam menentukan kesuksesan seorang atlet di arena pertandingan. Sebagai contoh, atlet dengan daya tahan yang baik dapat bertahan lebih lama dalam pertandingan yang berlangsung dengan intensitas tinggi, sedangkan kemampuan fleksibilitas yang tinggi memungkinkan mereka untuk melakukan gerakan yang lebih lincah dan lebih efektif dalam menghindari serangan dari lawan.

Dalam hal ini, kondisi fisik mencakup berbagai aspek seperti kekuatan, stamina, fleksibilitas, dan kecepatan. Masing-masing aspek ini memiliki peranan yang berbeda tetapi saling melengkapi dalam mendukung performa atlet. Kekuatan, misalnya, sangat penting untuk melakukan serangan yang efektif serta mengontrol lawan. Stamina memungkinkan atlet untuk bertanding dalam waktu yang lebih lama tanpa kehilangan tenaga. Fleksibilitas mendukung kemampuan atlet dalam bergerak lincah dan menghindari cedera, sementara kecepatan menjadi elemen kunci dalam menyerang dan bertahan. Informasi dari Federasi Pencak Silat Indonesia menunjukkan bahwa atlet yang berlatih secara teratur mengalami peningkatan yang signifikan dalam semua aspek kondisi fisik (FPI, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan yang terstruktur dan konsisten memiliki dampak besar terhadap pengembangan fisik atlet.

Walaupun ada kemajuan yang terlihat, atlet di berbagai daerah masih menghadapi sejumlah tantangan, seperti keterbatasan fasilitas latihan yang sesuai dan pelatihan yang kurang terorganisir. Di Boyolali, contohnya, banyak atlet pencak silat yang berlatih di tempat yang kurang ideal, seperti lapangan terbuka yang terkena sinar matahari secara langsung, dan tanpa peralatan yang memadai. Situasi ini dapat berdampak negatif pada kualitas latihan serta perkembangan fisik mereka. Selain itu, kurangnya pelatihan yang terstruktur juga menjadi hambatan. Banyak pelatih tidak memiliki latar belakang pendidikan formal dalam bidang olahraga, sehingga metode latihan yang diterapkan tidak selalu sesuai dengan kebutuhan fisik atlet.

Seiring dengan meningkatnya minat terhadap pencak silat di kalangan anak muda, penting untuk memahami pengaruh kondisi fisik atlet terhadap kinerja mereka. Dari sudut pandang yang lebih luas, peningkatan kondisi fisik tidak hanya berpengaruh pada kinerja dilapangan, tetapi juga pada kesehatan dan kesejahteraan atlet secara keseluruhan. Atlet



dengan kondisi fisik yang baik biasanya lebih percaya diri, memiliki stamina yang lebih tinggi, dan lebih mampu menghindari cedera yang sering terjadi akibat latihan yang tidak teratur. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai kondisi fisik atlet pencak silat di PSHW Tunas Muda Ranting Sawit Boyolali pada tahun 2025, serta faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Melalui analisis yang komprehensif, kita dapat mengidentifikasi bahwa kondisi fisik atlet pencak silat di Boyolali dipengaruhi oleh sejumlah faktor, seperti pola makan, frekuensi latihan, dan dukungan sosial. Pola makan yang seimbang dan kaya nutrisi sangat krusial untuk memenuhi kebutuhan energi atlet, terutama ketika mereka terlibat dalam latihan yang intens. Konsistensi dalam frekuensi latihan juga merupakan aspek penting untuk mencapai kondisi fisik yang optimal. Selain itu, dukungan dari keluarga dan komunitas memiliki peran signifikan dalam memotivasi dan meningkatkan semangat atlet untuk terus berlatih dan berkompetisi.

Sebagai ilustrasi, seorang atlet muda di Boyolali yang secara konsisten menjalani latihan dan menerima dukungan dari orangtua serta pelatihnya, biasanya akan lebih termotivasi untuk meraih prestasi. Ia mungkin terlibat dalam program latihan yang dirancang secara sistematis, yang mencakup penguatan fisik, daya tahan, dan penguasaan teknik. Dengan cara ini, atlet tersebut tidak hanya dapat meningkatkan kondisi fisiknya tetapi juga mengasah keterampilan teknis yang diperlukan dalam pencak silat.

Pencak silat di Boyolali bukan hanya sekadar seni bela diri, tetapi juga merupakan bagian dari identitas budaya yang perlu dilestarikan. Kondisi fisik atlet pencak silat memiliki pengaruh yang signifikan terhadap performa mereka dalam kompetisi. Melalui pemahaman yang mendalam tentang berbagai aspek yang mempengaruhi kondisi fisik, kita dapat melihat pentingnya fasilitas latihan yang memadai, pelatihan yang terstruktur, dan dukungan sosial dalam meningkatkan kualitas atlet.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Pencak Silat PSHW Tunas Muda Ranting Sawit Boyolali. Penelitian telah dilaksanakan pada tanggal 6 Mei 2025. Metode penelitian pengumpulan data juga merupakan faktor yang penting dalam sebuah penelitian, karena berhubungan langsung dengan data yang diperoleh. Untuk yang sesuai, maka dalam penelitian ini menggunakan metode diskriptif kuantitatif. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini



menggunakan *Total sampling*, Atlet Pencak Silat PSHW Tunas Muda Ranting Sawit Boyolali Tahun 2025 terdapat 16 Atlet.

Teknik pengumpulan data yang digunakan teknik tes dan pengukuran. Untuk mengambil data kondisi fisik atlet pencak silat adalah sebagai berikut : Menurut Johansyah Lubis (2004: 152) bahwa, “Tes yang digunakan untuk mengukur Profil kondisi fisik” sebagai berikut :

1. Tes Antropometri
2. Tes Kemampuan Kecepatan 20 meter
3. Tes Kemampuan Kelincahan (Lari Bolak-balik)
4. Tes Kemampuan Koordinasi Mata-Tangan (Ball Wall Pass)
5. Tes Kelentukan (Duduk dan Jangkau)
6. Tes Kemampuan Power Tungkai (*Vertical Jump*)
7. Tes Kemampuan Kekuatan Otot Perut (*Sit Up*)
8. Tes Kemampuan Kekuatan Otot Lengan (*Push Up*)
9. Tes Lari Multistage (MFT)

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan perhitungan persentase, penyajian data yang digunakan melalui tabel norma sehingga dapat diambil suatu kesimpulan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data hasil dari penelitian ini berupa profil kondisi fisik atlet pencak silat yang terdiri dari beberapa item tes yaitu: (1) Kekuatan otot lengan yang diukur dengan menggunakan tes *Push Up* (2) kekuatan otot perut yang diukur dengan menggunakan tes *Sit Up*, (3) kelincahan yang diukur dengan tes *Shuttle Run* dengan satuan detik, (4) kecepatan yang diukur dengan tes lari 20 meter dalam satu detik, (5) kelenturan yang diukur dengan menggunakan tes sit and reach, (6) Koordinasi yang diukur menggunakan tes koordinasi mata kaki, (7) power yang diukur dengan menggunakan tes *Vertical Jump*, (8) Daya tahan yang diukur menggunakan tes Multistage Fitness Test atau MFT, (9) Antropometri. Seluruh data yang sudah terkumpul disesuaikan dengan tabel norma yang ada. Analisis deskriptif meliputi; total nilai, rata-rata, maksimal dan minimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan tingkat kondisi fisik atlet pencak silat PSHW Tunas



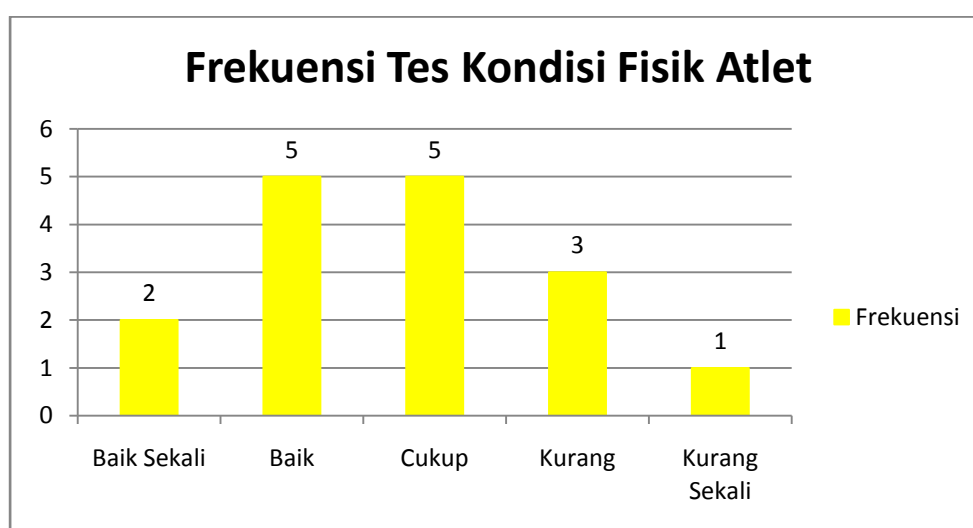
MudaRantingSawitBoyolali.

Tabel 1. Deskriptif Statistik Tes Kondisi Fisik Atlet Pencaksilat PSHW Tunas Muda Ranting Sawit Boyolali

DescriptiveStatistics					
N		Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Antropometri	16	4.00	5.00	4.7500	.44721
Push Up	16	4.00	5.00	4.3125	.47871
Sit Up	16	3.00	5.00	4.1250	.61914
Shuttle Run	16	3.00	5.00	3.8750	.61914
Lari20m	16	2.00	4.00	3.3125	.79320
SitAnd Reach	16	3.00	5.00	4.5000	.63246
Koordinasi	16	3.00	5.00	3.9375	.85391
Vertical Jump	16	4.00	6.00	4.6875	.60208
MFT	16	2.00	4.00	2.9375	.44253
ValidN(listwise)	16				

Tabel 2. Presentase Frekuensi Kondisi Fisik atlet pencaksilat PSHW Tunas Muda Ranting Sawit Boyolali

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X > 39$	Baik Sekali	2	13%
$37 < X \leq 38,5$	Baik	5	31%
$36 > X \leq 36,5$	Cukup	5	31%
$34 > X \leq 35,5$	Kurang	3	19%
$X \leq 33,5$	Kurang Sekali	1	6%
		16	100%



Gambar 1. Histogram Frekuensi Tes Kondisi Fisik Atlet Pencaksilat PSHW Tunas Muda Ranting Sawit Boyolali.



Berdasarkan table dan gambar histogram diatas yang merupakan hasil perolehan data Tingkat kondisi fisik atlet pencak silat PSHW Tunas Muda Ranting Sawit Boyolali yang akan dijelaskan secara rinci adalah sebagai berikut:

1. Hasil tes kondisi fisik atlet PSHW Tunas Muda Ranting Sawit Boyolali yang mendapat kategori “Baik Sekali” memiliki presentase sebesar 13% yang berjumlah sebanyak 2 atlet.
2. Hasil tes kondisi fisik atlet PSHW Tunas Muda Ranting Sawit Boyolali yang mendapat kategori “Baik” memiliki presentase sebesar 31% yang berjumlah sebanyak 5 atlet
3. Hasil tes kondisi fisik atlet PSHW Tunas Muda Ranting Sawit Boyolali yang mendapat kategori “Cukup” memiliki presentase sebesar 31% yang berjumlah sebanyak 5 atlet
4. Hasil tes kondisi fisik atlet PSHW Tunas Muda Ranting Sawit Boyolali yang mendapat kategori “Kurangi” memiliki presentase sebesar 19% yang berjumlah sebanyak 3 atlet
5. Hasil tes kondisi fisik atlet PSHW Tunas Muda Ranting Sawit Boyolali yang mendapat kategori “Kurang Sekali” memiliki presentase sebesar 6% yang berjumlah sebanyak 1 atlet

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa Tingkat kondisi fisik atlet pencak silat PSHW Tunas Muda Ranting Sawit Boyolali secara keseluruhan berbeda. Secara rinci, diperoleh bahwa 2 siswa (13%) mempunyai Tingkat kondisi fisik pencak silat sangat baik, 5 siswa (31%) mempunyai Tingkat kondisi fisik pencak silat baik, 5 siswa (31%) mempunyai Tingkat kondisi fisik pencak silat sedang, 3 siswa (19%) mempunyai Tingkat kondisi fisik pencak silat kurang, dan 1 pemain (6%) mempunyai Tingkat kondisi fisik pencak silat sangat kurang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat kondisi fisik atlet pencak silat PSHW Tunas Muda Ranting Sawit Boyolali secara keseluruhan berbeda. Sebagian besar Tingkat kondisi fisik atlet pencak silat PSHW Tunas Muda Ranting Sawit Boyolali masuk dalam kategori baik.

Tingkat kondisi fisik pencak silat yang dimiliki oleh atlet pencak silat PSHW Tunas Muda Ranting Sawit Boyolali secara keseluruhan menunjukkan bahwa pengembangan kondisi fisik tersebut belum mencapai tingkat yang optimal. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah pelaksanaan program latihan yang kurang efektif.



Sebaiknya, para atlet diberikan program latihan yang dirancang khusus sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, yaitu untuk meningkatkan kualitas kondisi fisik dalam pencak silat yang mereka miliki. Sebagai contoh, jika tujuan latihan adalah untuk meningkatkan kekuatan tendangan para atlet, maka program latihan yang dirancang harus mencakup latihan kekuatan dengan anggota tubuh bagian bawah. Jika program latihan tidak disesuaikan dengan tujuan yang telah ditetapkan, maka hasil yang diharapkan dari latihan tersebut tidak akan tercapai.

Menyikapi situasi ini, sangat penting bagi para pembina dan pelatih untuk berupaya meningkatkan tingkat kondisi fisik para atlet secara optimal. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memberikan latihan yang sesuai dan tepat sasaran untuk setiap komponen kondisi fisik pencak silat yang masih dianggap kurang. Selain itu, latihan yang diberikan juga harus terarah dan terukur, serta perlu dilakukan evaluasi melalui berbagai tes. Dengan demikian, pengembangan kemampuan kondisi fisik para atlet PSHW Tunas Muda Ranting Sawit Boyolali dapat dilakukan secara maksimal, yang pada akhirnya akan berkontribusi dalam peningkatan prestasi para atlet di klub tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh penulis, mengenai profil kondisi fisik atlet pencak silat PSHW Tunas Muda Ranting Sawit Boyolali yang dilakukan menggunakan Tes kondisi fisik. Maka peneliti menyimpulkan hasil dari penelitian sebagai berikut:

1. Tingkat kondisi fisik atlet pencak silat PSHW Tunas Muda Ranting Sawit Boyolali yaitu memiliki sebanyak 2 siswa (13%) mempunyai Tingkat kondisi fisik pencak silat sangat baik, 5 siswa (131%) mempunyai Tingkat kondisi fisik pencak silat baik, 5 siswa (31%) mempunyai Tingkat kondisi fisik pencak silat sedang, 3 siswa (19%) mempunyai Tingkat kondisi fisik pencak silat kurang, dan 1 pemain (6%) mempunyai Tingkat kondisi fisik pencak silat sangat kurang.
2. Tingkat kondisi fisik atlet pencak silat PSHW Tunas Muda Ranting Sawit Boyolali memiliki kategori baik.

DAFTAR PUSTAKA

Bompa Tudor O, 1990. *Theory And Methodology Of Training*. Debuque, Iowa : Kendall/Hurt Publishing Company. CP



- Departemen Pendidikan Nasional. (2000). *“Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar”*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- DjokoPekikIrianto,2004.*Bugar dan Sehat Dengan Olahraga*.Yogyakarta:Andi Offset
- FoxL,BowelRW,andFossMc.(1993).*The Physiological Basis For Exerciseon Sport: Brown and Bench mark Publisher*.
- Harsono,(1988).*Coaching dan Aspek-aspek PsikologisDalam Coaching*.Jakarta:CV.Tambak Kusuma.
- ImamHidayat.(1999).*Biomekanika*.FPOKIKIPBandung.
- Ismaryati,(2008), *Tes dan Pengukuran Olahraga*, LembagaPengembanganPendidikan (LPP) UNS dan UNS Press: Surakarta.
- Johnson,BarryL.&Nelson,JeckK.(1986).*Practical Measurements For Evaluation Physical Education*.
- JunusulHairy.(2004). *Fisiologi Olahraga*.Jakarta:Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi. P2LPTK.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta : Tambak Kusumo
- JohansyahLubis,2004.*PencakSilatPanduanPraktis*.Jakarta:PT.RajaGrafindo Persada
- M. Sajoto, 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Dahai Prize
- M. Sajoto, 2002. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- RemmyMochtar, 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta : PT. Rineka Cipta. Sudjarwo, 1995. *Ilmu Kepelatihan 1*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret
- Rusli Lutan, 2002, *Menuju Sehat Dan Bugar*, Jakarta : PT. Rineka Cipta.Wahjoedi, 2000. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada
- Suyanto, B. (2020). **Budaya dan Filosofi Pencak Silat di Indonesia**. Jakarta: Pustaka Pencak Silat.